

日 曜	食 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 火	秋のカレーライス(豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 にんにく しょうが) えのきとワカメのスープ カリフラワーとブロッコリーのサラダ(無添加ハム パプリカ)	オレンジゼリー・せんべい・麦茶 (みかん缶)	<p>【旬の食材】</p> <p>カリフラワー 里芋 さつまいも なす 人参 水菜 キノコ類 いわし カツオ 鮭 サンマ サバ ししゃも ぶどう 柿 りんご 栗</p> <p>※消費者庁より： ミニトマトやぶどうなどの球状の食品を丸ごと食べさせる事は誤嚥窒息の恐れがあります。3等分に切る、よく噛んで食べる等の配慮をし食べる際は十分注意しましょう。</p> 
2 16 水	ごはん チンゲン菜とコーンのスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ(ツナ きゅうり 人参)	お麩のラスク・牛乳 (小麦粉・バター)	
3 17 木	ロールパン かぶとベーコンのスープ 白身魚のカレー焼き きのこのソテー(もやし 人参 いんげん maidake shiitake えのき エリンギ) 果物	おかかチーズのおにぎり・麦茶	
4 18 金	ふりかけごはん(じゃこ 白いりごま かつお節) キャベツとあさつきのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 絹さや) さつまいもの天ぷら	鮭茶漬け・麦茶 (刻みのり ごま あられ)	
5 19 土	三色丼(鶏ひき肉 人参 ほうれん草) 豆腐とあさつきのスープ 大根の中華風サラダ(きゅうり 人参 ツナ かつお節) 果物	あんぱん・牛乳 (卵抜きパン)	
7 21 月	ごはん 豆腐とあおさのすまし汁 豚肉の燻焼き(玉ねぎ 人参 いんげん) キャベツのみそマヨネーズ和え(人参 きゅうり ちくわ)	きなこ蒸しパン・牛乳 (小麦粉 牛乳)	
8 22 火	ごはん ワカメと玉ねぎのスープ 家常豆腐(厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが) スティックきゅうり 果物	お好みマカロニ・麦茶 (マヨドレ)	
9 水	玄米ごはん(ごま塩) なめこねぎのみそ汁 鶏肉と里芋の煮物(大根 人参 いんげん) 白菜のゆかり和え	スイートポテト・牛乳 (さつまいも バター)	
23 水	幼児：手作りうどん(ワカメ かまぼこ 油揚げ 人参 あさつき) 鶏肉と野菜の煮物(大根 人参 里芋 れんこん いんげん) 果物	手作りナゲット・牛乳 (鶏肉・豆腐・マヨドレ・ケチャップ)	
10 24 木	ワカメごはん じゃが芋とあさつきのみそ汁 かじきのしょうが焼き(玉ねぎ) かぶのあちら漬(きゅうり 人参) 果物	梅と昆布のおにぎり・麦茶 (塩昆布)	
11 25 金	ジャム付き食パン コンソメスープ(無添加ウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参) ポークチャップ(玉ねぎ) 粉ふき芋(パセリ) 果物	クラッカーサンド・牛乳 (いちごジャム)	
12 26 土	鶏肉のトマトクリームライス(玉ねぎ しめじ にんにく シチュールゥ 牛乳) 大根とあさつきのスープ ブロッコリーとツナのサラダ(コーン 人参)	ワカメとじゃこのおにぎり・麦茶	
28 月	雑穀ごはん 厚揚げとあさつきのみそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮つけ(人参 豚肉 小松菜) 果物	手作りミートパイ・牛乳 (パイシート 豚肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ)	
29 火	ごはん かぶとワカメのすまし汁 肉豆腐(玉ねぎ 人参 ねぎ 青菜) 白菜ときゅうりと人参の一夜漬け風 果物	みそ野菜ラーメン・麦茶 (豚肉 コーン ニラ もやし 人参 ごま油)	
30 水	黒米ごはん 大根と油揚げのみそ汁 きゅうりの酢の物(ワカメ みかん) さばのゴマ風味焼き(0.1歳：白身魚)(ねぎ)	かぼちゃケーキ・牛乳 (小麦粉 牛乳 バター)	
31 木	梅干しごはん 花麩とみつばのすまし汁 松風焼(鶏ひき ねぎ 白ごま) ひじきの煮物(油揚げ 大豆 人参 いんげん)		

【お願い】
 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、
 あれば事前にご家庭でお試しく下さい。何か不明な点が
 ありましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。



◎ごはんには麦など雑穀を混ぜて提供する日があります。
 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、午後は麦茶です。
 ◎ベーコン・ハム・ウインナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。
 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。

【今月の平均栄養量】 乳児：エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.9g 食塩 1.7g
 幼児：エネルギー 541kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.0g 食塩 2.1g

